



Secretaria Municipal de Educação de Prudentópolis - Paraná
Setor de Alimentação Escolar

CARDÁPIO CRECHE (1 - 3 ANOS)

10/2023 (Semana de 02/10/2023 à 07/10/2023)

	2ª FEIRA 02/10/2023	3ª FEIRA 03/10/2023	4ª FEIRA 04/10/2023	5ª FEIRA 05/10/2023	6ª FEIRA 06/10/2023										
Café da Manhã 07:00	MINGAU DE BANANA	PÃO INTEGRAL COM MANTEIGA + LEITE + FRUTA	BOLO SALGADO COM CHÁ DE ERVAS	IOGURTE + BANANA	PÃO INTEGRAL COM MANTEIGA + LEITE + FRUTA										
Almoço 11:00	FAROFA DE OVOS COM HORTALIÇAS + SUCO	ARROZ CARRETEIRO E SALADA CRUA	POLENTA COM FRANGO AO MOLHO E SALADA	VIRADO DE FEIJÃO COM CARNE + COUVE REFOGADA + SUCO	PURÊ COM MOLHO DE CARNE + VEGETAIS										
Composição Nutricional (Média Semanal)		Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	G. Sat. (g)	G. Trans (g)	Fibras (g)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
		422.4	53.6	16.4	16.4	6.0	0.2	5.0	82.0	16.4	126.5	2.3	55.3	2.4	476.5



Secretaria Municipal de Educação de Prudentópolis - Paraná
Setor de Alimentação Escolar

CARDÁPIO CRECHE (1 - 3 ANOS)

10/2023 (Semana de 08/10/2023 à 14/10/2023)

	2ª FEIRA 09/10/2023	3ª FEIRA 10/10/2023				4ª FEIRA 11/10/2023			5ª FEIRA 12/10/2023				6ª FEIRA 13/10/2023		
Café da Manhã 07:00	MINGAU DE BANANA	BOLO SALGADO COM CHÁ DE ERVAS				MINGAU DE BANANA									
Almoço 11:00	ARROZ COM FEIJÃO, OMELETE E SALADA	MACARRÃO À PRIMAVERA				QUIRERA COM CARNE + SALADA									
Composição Nutricional (Média Semanal)		Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	G. Sat. (g)	G. Trans (g)	Fibras (g)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
		330.5	39.4	17.2	11.9	3.5	0.1	4.9	35.8	10.0	124.6	2.0	63.6	1.7	404.9



Secretaria Municipal de Educação de Prudentópolis - Paraná
Setor de Alimentação Escolar

CARDÁPIO CRECHE (1 - 3 ANOS)

10/2023 (Semana de 15/10/2023 à 21/10/2023)

	2ª FEIRA 16/10/2023	3ª FEIRA 17/10/2023	4ª FEIRA 18/10/2023	5ª FEIRA 19/10/2023	6ª FEIRA 20/10/2023										
Café da Manhã 07:00	MINGAU DE BANANA	PÃO INTEGRAL COM MANTEIGA + LEITE + FRUTA	BOLO SALGADO COM CHÁ DE ERVAS	BOLO SALGADO COM CHÁ DE ERVAS	PÃO INTEGRAL COM MANTEIGA + LEITE + FRUTA										
Almoço 11:00	ARROZ COM LENTILHA + FRANGO + HORTALIÇAS	MACARRÃO AO MOLHO BRANCO + CARNE + SALADA	ESCONDIDINHO DE MANDIOCA + HORTALIÇAS	STROGONOFF SAUDÁVEL + SALADA	PURÊ COM CARNE + VEGETAIS										
Composição Nutricional (Média Semanal)		Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	G. Sat. (g)	G. Trans (g)	Fibras (g)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
		414.1	47.2	17.2	17.6	6.0	0.2	3.6	66.6	14.2	118.4	1.9	43.1	1.9	512.2



Secretaria Municipal de Educação de Prudentópolis - Paraná
Setor de Alimentação Escolar

CARDÁPIO CRECHE (1 - 3 ANOS)

10/2023 (Semana de 22/10/2023 à 28/10/2023)

	2ª FEIRA 23/10/2023	3ª FEIRA 24/10/2023	4ª FEIRA 25/10/2023	5ª FEIRA 26/10/2023	6ª FEIRA 27/10/2023										
Café da Manhã 07:00	MINGAU DE BANANA	BOLO SALGADO COM CHÁ DE ERVAS	PÃO INTEGRAL COM MANTEIGA + LEITE + FRUTA	BOLO SALGADO COM CHÁ DE ERVAS	PÃO INTEGRAL COM MANTEIGA + LEITE + FRUTA										
Almoço 11:00	FAROFA COLORIDA (CARNE E VEGETAIS) + SUCO	MACARRÃO INTEGRAL COM CALDO DE FEIJÃO E HORTALIÇAS	CREME DE ABÓBORA COM FRANGO, ARROZ E HORTALIÇAS	RISOTO E SALADA CRUA	ARROZ CARRETEIRO E SALADA CRUA										
Composição Nutricional (Média Semanal)		Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	G. Sat. (g)	G. Trans (g)	Fibras (g)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
		431.9	55.9	16.0	16.4	5.6	0.1	5.0	69.4	13.6	103.6	2.1	50.5	1.7	506.2



Secretaria Municipal de Educação de Prudentópolis - Paraná
Setor de Alimentação Escolar

CARDÁPIO CRECHE (1 - 3 ANOS)

10/2023 (Semana de 29/10/2023 à 31/10/2023)

	2ª FEIRA 30/10/2023	3ª FEIRA 31/10/2023				4ª FEIRA 01/11/2023			5ª FEIRA 02/11/2023			6ª FEIRA 03/11/2023			
Café da Manhã 07:00	MINGAU DE BANANA	BOLO SALGADO COM CHÁ DE ERVAS													
Almoço 11:00	VIRADO DE FEIJÃO COM OVOS + COUVE REFOGADA + SUCO	QUIRERA COM CARNE + SALADA													
Composição Nutricional (Média Semanal)		Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	G. Sat. (g)	G. Trans (g)	Fibras (g)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
		326.9	37.4	14.0	14.0	3.8	0.1	6.0	41.7	10.2	116.6	2.4	65.6	1.6	447.8



Secretaria Municipal de Educação de Prudentópolis - Paraná
Setor de Alimentação Escolar

CARDÁPIO CRECHE (1 - 3 ANOS)

10/2023 (Semana de 02/10/2023 à 07/10/2023)

	2ª FEIRA 02/10/2023	3ª FEIRA 03/10/2023	4ª FEIRA 04/10/2023	5ª FEIRA 05/10/2023	6ª FEIRA 06/10/2023										
Lanche da Tarde 14:30	CREME DE ABÓBORA COM FRANGO, ARROZ E HORTALIÇAS	MACARRÃO À PRIMAVERA	RISOTO E SALADA CRUA	FAROFA DE OVOS COM HORTALIÇAS + SUCO	ARROZ COM FEIJÃO, OMELETE E SALADA										
Extra 1 16:30	LEITE + BANANA	LEITE + MAÇÃ	LEITE + MAMÃO	LEITE + MANGA	LEITE + BANANA										
Composição Nutricional (Média Semanal)		Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	G. Sat. (g)	G. Trans (g)	Fibras (g)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
		357.5	54.7	17.5	8.5	3.6	0.1	4.6	68.8	34.6	172.0	1.8	62.0	1.6	332.0



Secretaria Municipal de Educação de Prudentópolis - Paraná
Setor de Alimentação Escolar

CARDÁPIO CRECHE (1 - 3 ANOS)

10/2023 (Semana de 08/10/2023 à 14/10/2023)

	2ª FEIRA 09/10/2023	3ª FEIRA 10/10/2023	4ª FEIRA 11/10/2023	5ª FEIRA 12/10/2023	6ª FEIRA 13/10/2023									
Lanche da Tarde 14:30	MACARRÃO INTEGRAL COM CALDO DE FEIJÃO E HORTALIÇAS	QUIRERA COM CARNE + SALADA	POLENTA COM FRANGO AO MOLHO E SALADA											
Extra 1 16:30	LEITE + MAÇÃ	LEITE + MAMÃO	LEITE + MANGA											
Composição Nutricional (Média Semanal)	Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	G. Sat. (g)	G. Trans (g)	Fibras (g)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
	279.7	40.9	14.3	7.4	3.0	0.1	5.3	29.2	38.2	158.5	1.4	52.9	1.4	333.4



Secretaria Municipal de Educação de Prudentópolis - Paraná
Setor de Alimentação Escolar

CARDÁPIO CRECHE (1 - 3 ANOS)

10/2023 (Semana de 15/10/2023 à 21/10/2023)

	2ª FEIRA 16/10/2023	3ª FEIRA 17/10/2023	4ª FEIRA 18/10/2023	5ª FEIRA 19/10/2023	6ª FEIRA 20/10/2023										
Lanche da Tarde 14:30	VIRADO DE FEIJÃO COM OVOS + COUVE REFOGADA + SUCO	ESCONDIDINHO DE MANDIOCA + HORTALIÇAS	ARROZ COM LENTILHA + FRANGO + HORTALIÇAS	CANJA DE GALINHA	SANDUÍCHE NATURAL + SUCO										
Extra 1 16:30	LEITE + BANANA	LEITE + MAÇÃ	LEITE + MAMÃO	LEITE + MANGA	LEITE + BANANA										
Composição Nutricional (Média Semanal)		Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	G. Sat. (g)	G. Trans (g)	Fibras (g)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
		350.8	54.0	15.8	8.9	3.6	0.2	5.0	47.0	36.7	180.4	1.6	58.4	1.7	341.8



Secretaria Municipal de Educação de Prudentópolis - Paraná
Setor de Alimentação Escolar

CARDÁPIO CRECHE (1 - 3 ANOS)

10/2023 (Semana de 22/10/2023 à 28/10/2023)

	2ª FEIRA 23/10/2023	3ª FEIRA 24/10/2023	4ª FEIRA 25/10/2023	5ª FEIRA 26/10/2023	6ª FEIRA 27/10/2023									
Lanche da Tarde 14:30	FAROFA COLORIDA (CARNE E VEGETAIS) + SUCO	PURÊ COM CARNE + VEGETAIS	QUIRERA COM CALDO DE FEIJÃO + CARNE + SALADA	PÃO INTEGRAL COM MOLHO DE CARNE + SUCO	BOLO SALGADO COM SUCO + FRUTA									
Extra 1 16:30	LEITE + MAÇÃ	LEITE + MAMÃO	LEITE + MANGA	LEITE + BANANA	LEITE + MAÇÃ									
Composição Nutricional (Média Semanal)	Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	G. Sat. (g)	G. Trans (g)	Fibras (g)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
	345.9	48.0	14.5	11.9	4.0	0.3	4.6	31.4	40.2	154.6	1.7	47.8	2.1	327.1



Secretaria Municipal de Educação de Prudentópolis - Paraná
Setor de Alimentação Escolar

CARDÁPIO CRECHE (1 - 3 ANOS)

10/2023 (Semana de 29/10/2023 à 31/10/2023)

	2ª FEIRA 30/10/2023	3ª FEIRA 31/10/2023				4ª FEIRA 01/11/2023			5ª FEIRA 02/11/2023				6ª FEIRA 03/11/2023		
Lanche da Tarde 14:30	ARROZ CARRETEIRO E SALADA CRUA	VIRADO DE FEIJÃO COM CARNE + COUVE REFOGADA + SUCO													
Extra 1 16:30	LEITE + MAMÃO	LEITE + MANGA													
Composição Nutricional (Média Semanal)		Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	G. Sat. (g)	G. Trans (g)	Fibras (g)	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
		349.2	53.5	15.5	8.8	3.6	0.3	6.4	28.0	50.8	168.0	2.3	67.3	2.7	311.0

